

Утверждаю

Генеральный директор Иванова О.В.



Утверждаю

Заведующая Назарян М.В.



Десятидневное меню

1-ая неделя/Понедельник

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша пшеничная со сливочным маслом	200/5	дети от 3-7 лет	7,3	7,7	37,0	247,8	0,2	1,3	49,1	0,7	134,4	199,6	37,7	2,0
Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,4	6,3	28,0	195,9	0,1	1,0	44,1	0,6	100,3	149,5	28,2	1,5
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Огурец консервированный	50	дети от 3-7 лет	0,3		0,7	5,2		2,0			9,2	9,6	5,6	0,2
Огурец консервированный	30	дети от 1-3 лет	0,2		0,5	3,9		1,5			6,9	7,2	4,2	0,2
Суп с рыбными консервами	200	дети от 3-7 лет	5,9	10,7	15,4	182,1	0,1	11,2		3,8	21,3	115,6	34,0	1,2
Суп с рыбными консервами	150	дети от 1-3 лет	4,5	7,9	11,8	136,5	0,1	8,5		2,7	16,2	88,3	25,9	0,9
Плов из птицы	200	дети от 3-7 лет	19,1	22,0	49,1	471,2	0,1	4,2	54,6	3,8	26,4	241,8	55,1	2,2
Плов из птицы	160	дети от 1-3 лет	15,2	17,9	39,0	378,3	0,1	3,3	43,4	3,2	21,2	192,3	43,8	1,7
Напиток из плодов шиповника	180	дети от 1-3 лет	0,6	0,3	18,7	91,0		180,0		0,7	11,1	3,1	3,1	0,6
Напиток из плодов шиповника	200	дети от 3-7 лет	0,7	0,3	19,6	96,7		200,0		0,8	12,3	3,4	3,4	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Хлеб ржаной	30	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9

Полдник														
Капуста тушеная	180	дети от 3-7 лет	4,5	6,3	18,2	149,5	0,1	96,3		3,0	104,6	79,5	40,5	1,6
Капуста тушеная	120	дети от 1-3 лет	2,9	4,2	11,6	97,4	0,1	64,1		2,0	69,6	52,9	27,1	1,0
Печенье	50	дети от 3-7 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Печенье	30	дети от 1-3 лет	2,6	3,2	20,0	119,7			11,4	0,4	6,6	24,0	4,2	0,6
Кисель из ягод	200	дети от 3-7 лет	0,2	0,1	29,2	119,9		40,0		0,1	11,8	14,3	6,2	0,3
Кисель из ягод	180	дети от 1-3 лет	0,2	0,1	25,5	104,8		36,0		0,1	10,2	12,1	5,6	0,3
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			41,0	48,7	227,1	1 534,4	0,4	296,6	157,9	11,0	283,8	640,9	173,5	11,8
Итого по диете дети от 3-7 лет			51,7	61,3	276,6	1 886,8	0,6	357,2	181,7	14,2	372,8	815,3	220,9	14,1

ООО "Гарантия Качества"

Утверждаю

Генеральный директор Иванова О.В.



МБДОУ №38

Утверждаю

Заведующая Назарян М.В.



Десятидневное меню

1-ая неделя/Вторник

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша молочная манная с маслом	150/5	дети от 1-3 лет	4,2	6,2	19,0	153,7	0,1	1,0	44,5	0,3	94,5	84,6	13,9	0,3
Каша молочная манная с маслом	200/5	дети от 3-7 лет	5,5	7,1	24,4	188,6	0,1	1,3	49,5	0,4	125,7	112,2	18,5	0,4
Кофейный напиток с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,7	3,8	14,4	104,3		1,4	21,6		129,9	97,2	15,1	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	дети от 3-7 лет	4,1	4,1	15,9	115,5	0,1	1,6	24,0		144,3	108,0	16,8	0,2
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Помидор свежий	30	дети от 1-3 лет	0,3	0,1	1,1	7,2		7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
Помидор свежий	50	дети от 3-7 лет	0,6	0,1	1,9	12,0		12,5		0,4	7,0	13,0	10,0	0,5
Борщ со сметаной	150/10	дети от 1-3 лет	2,3	5,3	10,5	99,4	0,1	16,3	15,0	1,5	31,6	48,5	20,8	0,9
Борщ со сметаной	200/10	дети от 3-7 лет	3,0	6,4	13,4	123,8	0,1	21,5	15,0	2,0	38,8	62,0	27,0	1,2
Куры отварные в соусе	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	24,6	26,0	5,3	353,3	0,1	4,9	91,0	1,7	28,6	232,7	30,7	2,4
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	дети от 3-7 лет	3,8	3,6	25,7	153,5	0,2	30,3	22,9	0,2	46,6	111,0	38,1	1,4
Картофельное пюре со сливочным маслом	110	дети от 1-3 лет	2,3	2,3	15,8	95,4	0,1	18,6	15,0	0,1	28,6	68,1	23,4	0,9
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,3		18,8	77,9		0,3		0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4		19,4	80,4		0,3		0,2	18,1	12,3	4,8	1,0
Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9

Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Полдник														
Кабачковая икра	50	дети от 3-7 лет	1,0	4,5	3,9	59,5		3,5		1,6	20,5	18,5	7,5	0,4
Кабачковая икра	30	дети от 1-3 лет	0,6	2,7	2,3	35,7		2,1		0,9	12,3	11,1	4,5	0,2
Макароны отварные	120	дети от 1-3 лет	4,3	0,5	27,5	131,8	0,1			5,9	7,4	33,9	6,2	0,6
Макароны отварные	200	дети от 3-7 лет	7,2	0,9	45,8	219,7	0,1			9,8	12,4	56,6	10,4	1,0
Городская булочка с повидлом	15/35	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,3	0,2	24,5	108,0		0,1		0,3	8,1	20,9	5,3	0,5
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 3-7 лет			61,9	61,7	254,2	1 829,2	0,7	78,2	261,4	17,9	491,9	858,7	200,5	14,0
Итого по диете дети от 1-3 лет			54,3	55,9	211,2	1 573,6	0,5	54,4	246,1	12,4	403,9	727,9	161,8	12,1

Утверждаю

Генеральный директор Иванова О.В.

Утверждаю

Заведующая Назарян М.В.



1-ая неделя/Среда

Десятидневное меню

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,0	7,5	21,8	179,3	0,1	1,0	44,5	0,4	102,7	143,9	40,2	0,9
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	дети от 3-7 лет	6,6	8,7	28,3	223,0	0,2	1,3	49,5	0,5	136,4	189,4	52,7	1,2
Кофейный напиток с молоком	200	дети от 3-7 лет	4,1	4,1	15,9	115,5	0,1	1,6	24,0		144,3	108,0	16,8	0,2
Кофейный напиток с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,7	3,8	14,4	104,3		1,4	21,6		129,9	97,2	15,1	0,1
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Салат из моркови и кукурузы	60	дети от 3-7 лет	1,1	2,1	5,5	45,4		3,9		1,0	12,4	30,4	15,5	0,4
Салат из моркови и кукурузы	30	дети от 1-3 лет	0,6	1,0	2,8	23,1		2,0		0,5	6,4	15,8	8,1	0,2
Суп рисовый с куриным мясом	200/10	дети от 3-7 лет	5,5	7,9	7,7	123,7		0,8	18,2	1,5	6,1	60,2	10,7	0,6
Суп рисовый с куриным мясом	150/10	дети от 1-3 лет	5,4	6,9	6,2	108,0		0,8	18,2	1,1	6,0	57,2	9,7	0,5
Азу с курами	180	дети от 3-7 лет	16,9	17,8	18,1	300,8	0,2	21,7	54,6	1,9	33,8	200,4	43,5	2,4
Азу с курами	150	дети от 1-3 лет	14,2	15,4	15,3	256,3	0,2	18,1	45,5	1,8	28,6	167,5	36,4	2,0
Компот из свежих яблок	180	дети от 1-3 лет	0,2	0,2	5,9	27,0		6,0		0,1	9,6	6,6	5,4	1,3
Компот из свежих яблок	200	дети от 3-7 лет	0,1	0,1	22,4	91,6		2,5		0,1	4,6	2,8	2,3	0,6
Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2

Полдник														
Бутерброд с сыром	30/10	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	4,6	3,2	14,8	106,9		0,1	26,0	0,4	94,0	69,5	7,7	0,4
Фрикадельки рыбные в соусе с овощами	150	дети от 1-3 лет	10,5	7,3	11,2	153,2	0,1	4,5	18,9	3,1	40,6	171,3	46,0	1,1
Фрикадельки рыбные в соусе с овощами	200	дети от 3-7 лет	14,0	9,7	14,6	202,7	0,1	6,1	25,1	4,2	54,2	228,5	61,4	1,5
Макароны отварные	120	дети от 1-3 лет	4,3	0,5	27,5	131,8	0,1			5,9	7,4	33,9	6,2	0,6
Макароны отварные	200	дети от 3-7 лет	7,2	0,9	45,8	219,7	0,1			9,8	12,4	56,6	10,4	1,0
Чай с сахаром и лимоном	180	дети от 1-3 лет	0,5	0,1	9,2	38,0		2,6			12,6	17,8	9,5	1,7
Чай с сахаром и лимоном	200	дети от 3-7 лет	0,5	0,1	10,3	42,3		3,0			13,0	18,0	9,6	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			58,0	54,6	193,0	1 502,9	0,5	38,5	233,7	14,6	469,4	875,7	206,9	12,1
Итого по диете дети от 3-7 лет			69,6	63,3	247,3	1 846,6	0,7	43,0	256,4	20,7	542,8	1 058,8	253,2	13,3

Утверждаю
Генеральный директор Иванова О.В.



Утверждаю
Заведующая Назарян М.В.



Десятидневное меню

1-ая неделя/Четверг

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша молочная "Дружба"с маслом	200/5	дети от 3-7 лет	5,7	7,5	30,8	218,6	0,1	1,3	49,5	0,2	126,0	148,4	34,0	0,7
Каша молочная "Дружба"с маслом	150/5	дети от 1-3 лет	4,5	6,8	23,4	177,4	0,1	1,1	46,1	0,1	104,2	117,8	26,3	0,5
Какао с молоком	200	дети от 3-7 лет	3,4	3,5	14,9	105,7		1,3	20,0		122,9	103,1	22,5	0,6
Какао с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,1	3,2	13,4	95,7		1,2	18,0		110,8	94,1	21,1	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Икра морковная	50	дети от 3-7 лет	0,8	3,1	5,0	51,5		4,1		1,5	14,3	30,2	18,6	0,5
Икра морковная	30	дети от 1-3 лет	0,5	2,0	3,4	34,4		2,5		1,0	8,7	18,2	11,2	0,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	дети от 3-7 лет	5,6	4,7	15,6	127,0	0,2	9,3		1,9	23,4	69,6	28,2	1,6
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	дети от 1-3 лет	4,2	3,6	11,7	95,6	0,2	7,0		1,5	17,7	52,5	21,3	1,2
Суфле из отварного мяса	50	дети от 1-3 лет	9,1	7,2	2,4	111,1		0,3	25,5	1,1	33,5	109,0	13,3	1,3
Суфле из отварного мяса	70	дети от 3-7 лет	12,9	10,4	3,6	159,5	0,1	0,4	36,0	1,6	47,7	154,7	18,9	1,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	дети от 3-7 лет	8,6	5,7	54,4	307,4	0,4		29,5	0,6	18,6	228,7	135,0	4,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	дети от 1-3 лет	8,6	5,7	54,4	307,4	0,4		29,5	0,6	18,6	228,7	135,0	4,4
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4		19,4	80,4		0,3		0,2	18,1	12,3	4,8	1,0
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,3		18,8	77,9		0,3		0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9

Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Полдник														
Суфле из моркови с творогом	150	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	10,3	9,8	17,7	208,7	0,1	5,1	93,4	0,6	113,6	176,8	48,6	1,3
Печенье	50	дети от 3-7 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Печенье	30	дети от 1-3 лет	2,6	3,2	20,0	119,7			11,4	0,4	6,6	24,0	4,2	0,6
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			52,6	50,3	237,2	1 634,8	0,8	19,7	282,9	6,8	472,4	944,2	316,9	16,1
Итого по диете дети от 3-7 лет			61,4	58,9	268,8	1 873,2	1,0	24,0	306,4	8,6	537,4	1 075,3	349,0	18,0



Десятидневное меню

1-ая неделя/Пятница

1-ая неделя/Пятница														
Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Пудинг из творога с яблоками со сметанным соусом	150	дети от 1-3 лет	16,7	14,6	20,7	285,6	0,1	3,2	71,9	2,0	154,8	208,9	24,8	1,2
Пудинг из творога с яблоками со сметанным соусом	200	дети от 3-7 лет	22,4	16,9	28,4	361,7	0,1	4,3	94,3	1,7	207,0	279,3	33,2	1,6
Какао с молоком	200	дети от 3-7 лет	3,4	3,5	14,9	105,7		1,3	20,0		122,9	103,1	22,5	0,6
Какао с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,1	3,2	13,4	95,7		1,2	18,0		110,8	94,1	21,1	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Салат из свеклы	30	дети от 1-3 лет	0,4	2,0	2,5	29,7		2,8		0,9	10,4	12,1	6,2	0,4
Салат из свеклы	50	дети от 3-7 лет	0,7	3,0	4,1	46,7		4,7		1,4	17,4	20,3	10,3	0,7
Суп с клецками на курином бульоне	150	дети от 1-3 лет	4,4	3,2	20,1	126,8	0,1	4,7	15,0	1,3	8,7	49,1	11,9	0,7
Суп с клецками на курином бульоне	200	дети от 3-7 лет	5,7	3,6	26,3	160,6	0,1	6,2	20,0	1,5	11,5	64,7	15,7	0,9
Котлеты из кур с соусом	50	дети от 1-3 лет	7,4	7,9	4,3	117,5		0,9	25,9	0,7	7,5	67,2	8,3	0,7
Котлеты из кур с соусом	70	дети от 3-7 лет	10,3	11,7	5,3	166,9	0,1	1,2	36,4	1,3	10,3	93,3	11,2	1,0
Рис отварной	130	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,4	0,3	25,2	113,2				0,1	2,7	51,0	17,0	0,3
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,3		18,8	77,9		0,3		0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4		19,4	80,4		0,3		0,2	18,1	12,3	4,8	1,0
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2

Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9
Полдник														
Каша молочная ячневая с маслом	150/5	дети от 1-3 лет	4,5	6,3	22,6	170,4	0,1	1,0	44,5	0,4	109,1	147,3	22,0	0,5
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	дети от 3-7 лет	5,9	7,2	29,4	211,3	0,1	1,3	49,5	0,5	144,8	193,9	29,0	0,7
Печенье	50	дети от 3-7 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Печенье	30	дети от 1-3 лет	2,6	3,2	20,0	119,7			11,4	0,4	6,6	24,0	4,2	0,6
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			51,2	49,5	219,6	1 543,4	0,3	16,3	245,7	7,3	469,3	776,8	151,4	10,9
Итого по диете дети от 3-7 лет			64,9	60,4	260,4	1 860,9	0,5	21,5	298,2	8,7	587,5	969,4	182,1	12,8

Утверждаю
Генеральный директор Иванова О.В.



Утверждаю
Заведующая Назарян М.В.



Десятидневное меню

2-ая неделя/Понедельник

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,4	6,3	28,0	195,9	0,1	1,0	44,1	0,6	100,3	149,5	28,2	1,5
Каша пшеничная со сливочным маслом	200/5	дети от 3-7 лет	7,3	7,7	37,0	247,8	0,2	1,3	49,1	0,7	134,4	199,6	37,7	2,0
Кофейный напиток с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,7	3,8	14,4	104,3		1,4	21,6		129,9	97,2	15,1	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	дети от 3-7 лет	4,1	4,1	15,9	115,5	0,1	1,6	24,0		144,3	108,0	16,8	0,2
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Огурцы свежие порционно	30	дети от 1-3 лет	0,2			3,3		2,1			5,1	9,0	4,2	0,2
Огурцы свежие порционно	50	дети от 3-7 лет	0,4	0,1		5,5		3,5		0,1	8,5	15,0	7,0	0,3
Свекольник с курицей со сметаной	150	дети от 1-3 лет	5,2	7,2	7,6	117,9	0,1	7,9	32,6	0,7	26,4	67,9	19,4	1,1
Свекольник с курицей со сметаной	200	дети от 3-7 лет	6,8	8,3	9,7	143,2	0,1	10,3	36,8	0,8	33,5	88,4	25,3	1,4
Гуляш из кур с соусом	50	дети от 1-3 лет	12,0	12,8	1,5	169,4	0,1	2,1	44,8	0,8	13,1	112,3	14,4	1,1
Гуляш из кур с соусом	70	дети от 3-7 лет	17,0	18,6	2,6	245,7	0,1	3,1	63,0	1,4	18,3	158,5	20,3	1,6
Рис отварной	130	дети от 1-3 лет	2,4	0,3	25,2	113,2				0,1	2,7	51,0	17,0	0,3
Каша перловая	180	дети от 3-7 лет	5,5	0,7	39,5	185,9	0,1			0,7	22,4	190,6	23,6	1,1
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,3		18,8	77,9		0,3		0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4		19,4	80,4		0,3		0,2	18,1	12,3	4,8	1,0
Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9

Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	3	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Полдник														
Рагу овощное	180	дети от 3-7 лет	3,3	5,4	20,7	146,1	0,1	39,7		2,5	43,6	86,0	38,2	1,4
Рагу овощное	150	дети от 1-3 лет	2,6	1,3	16,7	90,2	0,1	31,8		0,7	32,2	64,5	30,2	1,0
Печенье	40	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			45,5	45,9	217,6	1 478,5	0,5	48,8	221,1	5,1	379,4	714,5	171,4	12,2
Итого по диете дети от 3-7 лет			58,5	59,1	252,2	1 784,5	0,8	62,0	250,9	8,4	475,9	1 009,9	212,1	15,0

ООО "Гарантия Качества"

Утверждаю
Генеральный директор Иванова О.В.

МБДОУ №38

Утверждаю
Заведующая Назарян М.В.

Десятидневное меню

2-ая неделя/Вторник

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Горошек зеленый	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	0,9	0,1	2,0	12,0		3,0		0,1	6,0	18,6	6,3	0,2
Омлет натуральный	130	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	11,5	13,7	2,8	180,8	0,1	0,6	209,4	1,8	100,4	196,0	16,2	2,1
Какао с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,1	3,2	13,4	95,7		1,2	18,0		110,8	94,1	21,1	0,6
Какао с молоком	200	дети от 3-7 лет	3,4	3,5	14,9	105,7		1,3	20,0		122,9	103,1	22,5	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Снежок	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,8	2,5	11,0	54,0		0,3	20,0		124,0	92,0	14,0	0,1
Обед														
Кабачковая икра	30	дети от 1-3 лет	0,6	2,7	2,3	35,7		2,1		0,9	12,3	11,1	4,5	0,2
Кабачковая икра	50	дети от 3-7 лет	1,0	4,5	3,9	59,5		3,5		1,6	20,5	18,5	7,5	0,4
Суп вермишелевый с курицей	150	дети от 1-3 лет	7,1	7,2	11,2	138,2	0,1	8,6	18,2	2,0	16,4	81,4	19,8	1,0
Суп вермишелевый с курицей	200	дети от 3-7 лет	7,9	7,3	14,9	157,1	0,1	11,2	18,2	2,4	20,1	93,4	24,5	1,2
Голубцы ленивые из кур	160	дети от 1-3 лет	16,2	18,0	10,8	270,1	0,1	38,1	60,4	2,3	55,8	169,8	31,8	1,9
Голубцы ленивые из кур	200	дети от 3-7 лет	20,2	22,4	13,5	337,7	0,1	48,2	75,5	2,9	70,4	212,7	40,0	2,4
Кисель из ягод	180	дети от 1-3 лет	0,2	0,1	25,5	104,8		36,0		0,1	10,2	12,1	5,6	0,3
Кисель из ягод	200	дети от 3-7 лет	0,2	0,1	29,2	119,9		40,0		0,1	11,8	14,3	6,2	0,3
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2

Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9
Полдник														
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,8	6,9	26,5	196,4	0,2	1,0	44,5	0,3	98,2	164,6	67,5	2,0
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	дети от 3-7 лет	7,7	8,5	34,9	247,4	0,3	1,3	49,5	0,4	130,6	217,5	89,0	2,6
Печенье	30	дети от 1-3 лет	2,6	3,2	20,0	119,7			11,4	0,4	6,6	24,0	4,2	0,6
Печенье	50	дети от 3-7 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Ужин														
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 3-7 лет			67,3	76,5	214,6	1 795,5	0,7	109,6	470,6	11,0	648,5	1 097,6	257,8	14,3
Итого по диете дети от 1-3 лет			59,7	66,3	187,4	1 568,3	0,5	91,1	440,9	9,1	575,4	968,2	218,4	12,6

Утверждаю

Генеральный директор Иванова О.В.



Утверждаю

Заведующая Назарян М.В.



Десятидневное меню

2-ая неделя/Среда

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша пшенная молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	дети от 3-7 лет	7,9	8,2	36,3	256,4	0,2	1,3	49,5	0,2	132,3	191,1	49,7	1,3
Каша пшенная молочная вязкая со сливочным маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,9	7,1	26,8	199,8	0,2	1,0	44,5	0,2	99,3	143,0	37,1	1,0
Какао с молоком	200	дети от 3-7 лет	3,4	3,5	14,9	105,7		1,3	20,0		122,9	103,1	22,5	0,6
Какао с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,1	3,2	13,4	95,7		1,2	18,0		110,8	94,1	21,1	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Фрукт свежий (яблоко)	1 шт.	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Обед														
Икра морковная	30	дети от 1-3 лет	0,5	2,0	3,4	34,4		2,5		1,0	8,7	18,2	11,2	0,3
Икра морковная	50	дети от 3-7 лет	0,8	3,1	5,0	51,5		4,1		1,5	14,3	30,2	18,6	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200	дети от 3-7 лет	7,5	9,2	11,1	158,0	0,1	29,2	18,2	2,1	33,1	94,5	28,3	1,3
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	150	дети от 1-3 лет	5,8	7,0	8,4	120,1	0,1	21,8	14,0	1,6	24,9	72,1	21,6	1,0
Фрикадели из кур с соусом	50	дети от 1-3 лет	18,0	18,6	3,8	254,0	0,1	1,9	73,9	1,0	18,2	165,7	18,6	1,7
Фрикадели из кур с соусом	70	дети от 3-7 лет	25,1	25,6	5,3	351,4	0,1	2,6	103,5	1,2	25,6	231,5	25,9	2,3
Рис отварной	130	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,4	3,2	25,2	143,1			23,6	0,2	3,2	51,8	17,0	0,4
Компот из кураги	200	дети от 3-7 лет	1,0	0,1	25,2	106,3		0,8		1,1	32,5	29,2	21,0	0,7
Компот из кураги	180	дети от 1-3 лет	0,9	0,1	23,2	97,6		0,7		1,0	29,2	26,3	18,9	0,6

Хлеб ржаной	30	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,3	10,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9
Хлеб пшеничный	20	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Полдник														
Суп молочный с вермишелью	180	дети от 3-7 лет	5,9	5,7	28,8	193,7	0,1	1,3	37,7	4,1	125,6	114,1	18,3	0,6
Суп молочный с вермишелью	150	дети от 1-3 лет	5,0	5,2	21,2	154,6	0,1	1,1	34,5	3,5	105,6	96,2	15,4	0,5
Печенье	50	дети от 3-7 лет	4,3	5,4	33,4	199,5	0,1		19,0	0,7	11,0	40,0	7,0	1,0
Печенье	30	дети от 1-3 лет	2,6	3,2	20,0	119,7			11,4	0,4	6,6	24,0	4,2	0,6
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 3-7 лет			67,6	73,1	258,9	1 981,5	0,6	50,8	330,5	12,5	551,3	1 001,0	244,7	14,5
Итого по диете дети от 1-3 лет			53,5	58,7	217,1	1 626,9	0,5	40,4	278,9	10,3	457,2	806,9	201,5	12,5

Утверждаю
Генеральный директор Иванова О.В.

Утверждаю
Заведующая Назарян М.В.



2-ая неделя/Четверг

Десятидневное меню

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,2	6,1	34,4	218,4	0,1	0,8	42,1	0,3	84,3	101,3	20,8	1,2
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	дети от 3-7 лет	7,0	7,5	46,4	281,5	0,1	1,1	46,5	0,4	113,5	136,3	28,1	1,6
Кофейный напиток с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,7	3,8	14,4	104,3		1,4	21,6		129,9	97,2	15,1	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	дети от 3-7 лет	4,1	4,1	15,9	115,5	0,1	1,6	24,0		144,3	108,0	16,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Помидор свежий	50	дети от 3-7 лет	0,6	0,1	1,9	12,0		12,5		0,4	7,0	13,0	10,0	0,5
Помидор свежий	30	дети от 1-3 лет	0,3	0,1	1,1	7,2		7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
Суп картофельный на мясном бульоне	200	дети от 3-7 лет	3,0	4,7	17,0	122,1	0,1	20,4		1,9	14,7	65,8	27,5	1,0
Суп картофельный на мясном бульоне	150	дети от 1-3 лет	2,3	3,5	12,8	91,8	0,1	15,4		1,4	11,2	49,7	20,7	0,8
Шницель из говядины	60	дети от 3-7 лет	10,3	9,8	10,1	169,6	0,1	1,1	15,0	2,6	12,7	109,7	14,6	1,6
Шницель из говядины	50	дети от 1-3 лет	8,1	7,9	5,3	124,3		0,9	12,5	2,0	9,2	86,5	11,2	1,2
Гороховое пюре	120	дети от 1-3 лет	12,7	3,8	26,5	194,4	0,5		23,6	0,3	49,4	125,1	48,4	3,9
Гороховое пюре	130	дети от 3-7 лет	13,8	3,9	28,9	209,3	0,5		23,6	0,3	53,9	136,4	52,8	4,2
Напиток из плодов шиповника	180	дети от 1-3 лет	0,6	0,3	18,7	91,0		180,0		0,7	11,1	3,1	3,1	0,6
Напиток из плодов шиповника	200	дети от 3-7 лет	0,7	0,3	19,6	96,7		200,0		0,8	12,3	3,4	3,4	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Хлеб ржаной	30	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9

Полдник														
Пудинг творожный соусом	150	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	20,8	18,5	27,5	367,6	0,1	1,2	102,7	2,2	222,4	279,4	32,8	0,8
Городская булочка с повидлом	15/35	дети от 3-7 лет, дети от 1-3 лет	2,3	0,2	24,5	108,0		0,1		0,3	8,1	20,9	5,3	0,5
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 3-7 лет			70,5	57,7	256,0	1 850,2	1,0	240,2	270,8	10,0	626,7	971,4	219,9	15,8
Итого по диете дети от 1-3 лет			63,9	52,8	227,4	1 666,9	0,8	209,5	261,5	8,5	567,5	869,5	192,0	14,2



Десятидневное меню

2-ая неделя/Пятница

Блюдо	Выход	Диеты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	35/5	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,5	7,7	11,0	125,0			59,0	0,4	7,2	21,4	4,2	0,4
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150/5	дети от 1-3 лет	5,0	7,5	21,8	179,3	0,1	1,0	44,5	0,4	102,7	143,9	40,2	0,9
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	дети от 3-7 лет	6,6	8,7	28,3	223,0	0,2	1,3	49,5	0,5	136,4	189,4	52,7	1,2
Какао с молоком	180	дети от 1-3 лет	3,1	3,2	13,4	95,7		1,2	18,0		110,8	94,1	21,1	0,6
Какао с молоком	200	дети от 3-7 лет	3,4	3,5	14,9	105,7		1,3	20,0		122,9	103,1	22,5	0,6
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	0,5	0,1	10,1	46,0		2,0		0,1	7,0	7,0	4,0	1,4
Обед														
Салат из свеклы	30	дети от 1-3 лет	0,4	2,0	2,5	29,7		2,8		0,9	10,4	12,1	6,2	0,4
Салат из свеклы	50	дети от 3-7 лет	0,7	3,0	4,1	46,7		4,7		1,4	17,4	20,3	10,3	0,7
Суп с клецками на курином бульоне	150	дети от 1-3 лет	4,4	3,2	20,1	126,8	0,1	4,7	15,0	1,3	8,7	49,1	11,9	0,7
Суп с клецками на курином бульоне	200	дети от 3-7 лет	5,7	3,6	26,3	160,6	0,1	6,2	20,0	1,5	11,5	64,7	15,7	0,9
Жаркое по домашнему с курицей	200	дети от 3-7 лет	25,7	28,3	16,4	423,3	0,2	22,6	91,0	2,5	33,6	276,2	47,1	3,0
Жаркое по домашнему с курицей	150	дети от 1-3 лет	18,8	20,8	12,2	310,9	0,2	16,8	66,5	1,9	24,9	202,8	34,8	2,2
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,3		18,8	77,9		0,3		0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4		19,4	80,4		0,3		0,2	18,1	12,3	4,8	1,0
Хлеб ржаной	30	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,3	13,4	63,0				0,2	5,4	27,6	6,0	0,9
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2

Полдник														
Макароны отварные с сыром	200	дети от 3-7 лет	9,5	7,4	45,9	293,5	0,1	0,1	55,5	9,9	101,0	107,5	13,9	1,2
Макароны отварные с сыром	100	дети от 1-3 лет	5,0	4,1	24,7	158,9	0,1		30,7	5,3	51,0	56,0	7,4	0,6
Городская булочка с повидлом	15/35	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	2,3	0,2	24,5	108,0		0,1		0,3	8,1	20,9	5,3	0,5
Чай с сахаром	180	дети от 1-3 лет	0,4	0,1	8,1	31,9		0,2			10,1	16,5	8,8	1,7
Чай с сахаром	200	дети от 3-7 лет	0,4	0,1	10,1	39,9		0,2			10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	20	дети от 1-3 лет, дети от 3-7 лет	1,5	0,2	9,8	47,0				0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
Итого по диете дети от 1-3 лет			48,7	49,8	210,0	1 494,1	0,5	29,1	233,7	11,6	375,3	702,0	162,8	11,8
Итого по диете дети от 3-7 лет			63,7	63,5	253,8	1 856,1	0,6	38,8	295,0	17,6	490,8	905,9	203,7	14,1